

糖尿病肾病及慢性病患者需要注意的8大饮食和生活方式事项



1 考虑服用 KetoCitra®

KetoCitra 支持以下所有建议。使用前可以向医生咨询 KetoCitra 是否适合患者服用。
提供酮肽, 促进生酮。
通过提供柠檬酸盐、钙和镁, 帮助肾脏减少有害晶体的形成, 帮助恢复尿液正常 pH 值。
KetoCitra 含钾, 有助于控制血压。



2 喝足量水

肾病发展的阶段决定着患者每日的饮水量。慢性肾脏病 1-3 期患者的目标是每天喝 3 升水。晚期慢性肾脏病患者需咨询医生每日饮水量, 因为慢性肾脏病患者水摄入量需要更加严格的限制。
随身携带水壶。
喝纯净水或者茶和咖啡, 不要喝苏打水、果汁或任何含糖的饮品。



3 限制糖的摄入

糖会加速多囊肾病的进展。限制额外糖摄入: 苏打水, 果汁, 糖果, 糕点, 甜点, 任何含有高果糖、玉米糖浆的东西。食用前需阅读食品标签的成分。
用甜菊糖或罗汉果等天然甜味剂代替糖。不要使用人造甜味剂。
限制食用含天然糖的食物: 容易造成高血糖的水果、果汁、蜂蜜、糖浆。



4 少钠

选择天然食物, 避免食用添加钠的精加工食品。关注食品含量表中钠含量值。
外出就餐时, 选择低钠食物。在家做饭不要额外加盐。
每日钠摄入量的目标取决于患者肾脏疾病的阶段和其他因素。患者每日钠摄入量应咨询医生, 根据病情判断, 科学钠摄入。一般钠摄入量限制控制在每天 2300mg, 更理想的限制是每天 1500mg 或更少



5 多吃蔬菜

大多数动物性食物在体内代谢为酸性物质, 加重了肾脏工作负担, 造成酸性尿, 增加破坏性结晶和肾结石形成的风险。
将患者饮食结构中的部分动物性食物换成植物性食物, 有助于减少肾脏负担。但是也不必太过注意, 适量的动物性食物摄入可以提供植物性食物中难以获得的重要营养。



6 低碳水饮食

糖会加速多囊肾病的进展。高碳水化合物饮食结构可能造成多囊肾的恶化。
通过改变饮食和生活方式, 降低血糖水平和超重风险。
限时饮食: 实行每天 8 小时进食方案(例如进食限制在上午 11 点到晚上 7 点)。
肾脏营养学针对多囊肾病设计以植物性食物为主的生酮饮食。
可以进食高纤维食物! 虽然纤维素被归类为“碳水化合物”, 进食高纤维食物也不会对低碳水饮食结构造成影响。



7 避免食用含有磷酸盐添加剂的加工食品

磷酸盐是加工食品中常见的食品添加。与草酸盐类似, 磷酸可以在肾脏中形成破坏性晶体, 导致肾结石, 并可能使多囊肾病恶化。
避免食用含有磷酸盐添加剂的食品。关注食品标签上的成分表。尽量避免食用含有“磷酸”的食品(如磷酸二钙、磷酸一钠、磷酸和许多其他添加剂)。



8 减少草酸

草酸是由肾脏排出的毒素和废物。草酸盐可在肾脏形成破坏性晶体, 导致肾结石, 并可能造成多囊肾病恶化。一些蔬菜中的草酸含量很高。
参考食物草酸含量表: SantaBarbaraNutrients.com/oxalate
用低草酸盐食物替代高草酸盐食物。尽量控制在每天的草酸摄入量要低于 100. mg



Do Everything:



Your Kidneys



问题? 需要更多信息?

Email: info@sbnutrients.com

访问: SantaBarbaraNutrients.com

访问: www.qiluhospital.com/show-358-1362-1.html